

ABSTRAK

IMPLEMENTASI *GYM BALL* UNTUK MENGURANGI *LOW BACK PAIN* PADA IBU DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER III DI PUSKESMAS ELOPADA SUMBA BARAT DAYA TAHUN 2025

*Surya Ramadhan*¹, *Grasiana Florida Boa*², *Ririn Widyastuti*³

ABSTRAK

Latar belakang: *Low Back Pain* adalah (nyeri punggung bawah) merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan dan perubahan postur. *Low back pain* disebabkan oleh berbagai kondisi umum seperti kehamilan, cedera otot, postur tubuh yang buruk atau gangguan tulang belakang. **Tujuan:** Untuk menggambarkan implementasi *gym ball* untuk mengurangi *low back pain* pada kehamilan trimester III. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan jumlah responden 2 orang. Dengan kriteria pasien terdiagnosa LBP, usia 28-31 tahun, kesadaran kompos, menjalani rawat inap 3 hari, dilakukan asuhan keperawatan intervensi, implementasi *Gym Ball* Untuk Mengurangi *Low Back Pain* selama 3 kali dalam seminggu. **Hasil:** Setelah dilakukan proses keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 didapatkan hasil penggunaan *Gym Ball* secara rutin mampu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan mobilitas pasien. **Kesimpulan:** Pemberian latihan *gym ball* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi *low back pain* pada kehamilan trimester III. **Saran:** Pemberian latihan *gym ball* pada kehamilan trimester III dapat dilakukan secara mandiri di rumah, serta latihan ini direkomendasikan sebagai bagian edukasi keperawatan maternitas.

Kata kunci: *Low Back Pain*, gangguan rasa aman nyaman, *gym ball*